



Das emotionale Netz

Eine aktivierte Emotion hat also Auswirkungen in fünf Bereichen:

1. **Wahrnehmung:** Wir deuten die Dinge, die wir wahrnehmen, im „Licht“ der Emotion. Wenn wir z. B. Angst haben, sehen wir in den Blicken von harmlosen Passanten Bedrohung.
2. **Gedanken:** Unser Denken orientiert sich an unseren Gefühlen. Erinnerungen, die mit Gefühlen zusammenhängen, werden wachgerufen. Je stärker die Emotion ist, desto stärker werden die Erinnerungen und desto eingengter wird das Denken.
3. **Körperreaktionen:** Je stärker die Emotion, desto heftiger reagiert der Körper (Herzrasen, schnelle Atmung, Schwitzen, Magendrücken, Enge im Hals usw.).
4. **Motorik:** Unbewusst steuert die Emotion auch unsere Muskeln. Wir nehmen eine Körperhaltung ein, die der Emotion entspricht, z. B. bei Wut: aufrichten, Fäuste ballen und Kinn nach vorne.
5. **Handlungsdrang:** Jede Emotion ist an einen Handlungsimpuls oder Handlungsentswurf gekoppelt. Bei Angst wollen wir z. B. die Situation verlassen, fliehen oder Hilfe und Unterstützung suchen. Bei Wut wollen wir angreifen, uns verteidigen oder uns rächen. Wir planen oder zeigen also Reaktionen, die der Emotion entsprechen. Aber es steht uns frei, in unserem Tun der Emotion nachzugeben oder bewusst anders zu handeln.

Die Intensität, also die Stärke einer Emotion, hängt ganz davon ab, wie viele der **fünf Aspekte** (Wahrnehmung, Gedanken, Körperreaktionen, Motorik, Handlungsdrang) gleichzeitig aktiviert werden. Sie können die Emotionen stärker oder schwächer machen.